

平成 30 年 1 月 12 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレー 牛乳 食べて菜のごまドレッシングあえ  
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

みなさんが食べている給食は丸亀市飯山町にある中央学校給食センターで作られています。幼稚園が3園、子ども園が1園、小学校が7校、中学校が3校、全部で約5500人分の給食を作っています。さて、ここで問題です。この5500人分の給食を作るために、今日は何人の人が調理したでしょうか。

- ① 40人    ② 80人    ③ 100人

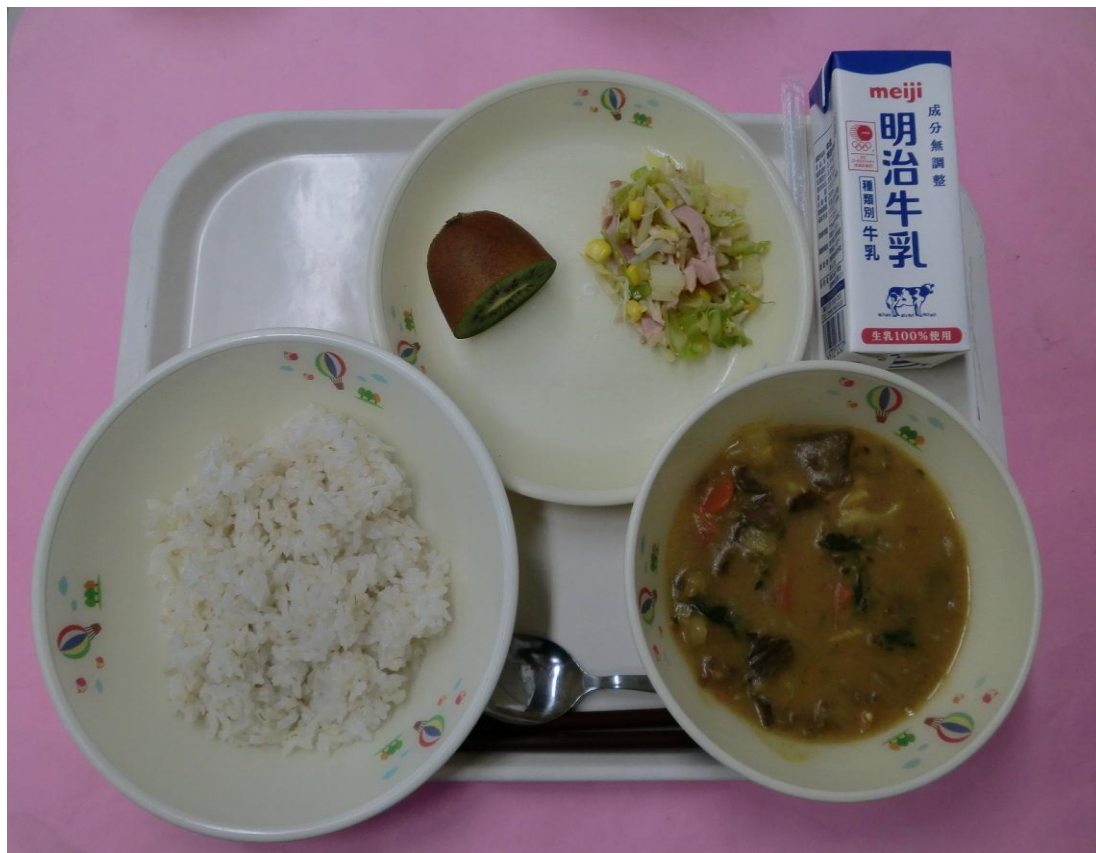
正解は、①の40人です。

一人当たり約140人分の給食を作っていることになります。調理作業はていねいに、おいしくなるように、そしてみなさんがおいしく食べている姿を想像してがんばって作ってくれています。ぜひ、作っている人の思いを大切に、感謝して食べましょう。

平成 30 年 1 月 12 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

冬野菜カレーライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## 「よくかむこと」について

(健康によい食事のとり方)

最近、あまりかまなくても、食べられるような、やわらかい食べ物が多くなり、かむ習慣がつきにくくなっています。

よくかむことで、あごや脳の発達を促進します。あごの発達が十分でないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯周病の原因になります。よくかんで食べると、「こめかみ」という部分が動いて、脳への血流がよくなり、栄養素が脳に十分運ばれるので、脳が発達します。つまり、成長期にしっかりかたいものを食べて、よくかむ習慣をつけることはとても大切なのです。また、よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。

今日の、カミカミサラダもよくかんで、味わいましょう。

平成 30 年 1 月 12 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

冬野菜カレー 牛乳

食べて菜のごまドレッシングあえ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

米・じゃがいも・チンゲンサイ・  
かぶ・にんにく



【ひとロメモ】

## 冬野菜について

冬野菜とは、冬においしい時期（旬）を迎える野菜のことです。かぶやほうれん草、にんじんなどがあります。冬野菜は、寒い冬を乗り越えるため、糖分を蓄えて育ちます。そのため、食べると甘みを感じられたり、冬野菜の糖分が体を温めたりしてくれます。また、かぜ予防に効果のあるビタミン類や、おなかの中をきれいにする食物繊維などが豊富です。

冬野菜を食べて、元気な体を目指しましょう。

